

Смена направления, или как бросить курить правильно?

Автор: Starbrew
13.03.2010 02:27 -

Любой курильщик, когда слышит, что надо бросать, что вот сегодня ты должен обойтись без сигарет, или с завтрашнего дня ты бросаешь и то подобное, впадает в скрытую панику. Внешне он спокоен, но все его нутро сразу возбуждается и погружается в нервное состояние.

Курильщик боится бросить курить! Первое, что возникает в подсознании – страх! Как известно, ни одно живое существо, в том числе и человек не любит находиться в состоянии страха! Это мучительно!

Что Вы испытываете, когда Вам говорят, надо бросать? Особенно, если ставят временные рамки и обязательства?

Каждый бросающий курить воспринимает эту затею, как насилие над собой, самоограничение и муки. Подобно, как желающий сбросить вес должен заставлять себя делать физические упражнения и меньше есть! Так вот, такое отношение к бросанию курить ни к чему не приведет, кроме того, что Вы еще больше закурите!
Самоограничение в чем-либо – это всегда муки и стресс, а как курильщик снимает стресс? Получается замкнутый круг!

Вот поэтому, перед тем, как бросать курить, нужно ОБЯЗАТЕЛЬНО сменить направление своего мышления! Что это значит? Это смена восприятия самой затеи! Вспомните, для чего Вы вообще собирались бросать курить? Если Вы сейчас думаете более 5-ти минут, то лучше курите дальше! Не терзайте себя лишний раз!

Создание внутренней уверенности и позитива!

Бросить курить – это прежде всего офигенная ВЫГОДА! Если Вы ответили себе на вопрос, для чего Вы вообще бросаете курить, то Вы уже определили для себя свои личные выгоды! Подробнее о выгодах я писал в своей одноименной статье. И выгоды у каждого свои! Но сейчас не об этом! Ваша задача именно направить свое мышление на эти выгоды! Вы должны быть воодушевлены и окрылены одной мыслью о том, что Вы свободны от курения! Вы должны радоваться тому, что у Вас нет сигарет, что Вы не

Смена направления, или как бросить курить правильно?

Автор: Starbrew
13.03.2010 02:27 -

тратите на них деньги, что не нужно идти на перекур, особенно если на улице зима, или холодная сырость!

Вы обращали внимание на то, как глупо выглядит курильщик, который стреляет сигареты у прохожих и каждому показывает два пальца у рта и водит ими туда-сюда? Можно подумать он просит, чтобы ему пальцами по губам треснули!

Думайте о том, что Вы получите, бросив курить, а не о том, от чего приходится отказываться!

Матрица мышления успеха.